

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

14.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 14.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10, 5 г



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	117,81000	3,00333	4,03905	15,10000	150,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03810	36,000
Чай с молоком 150 гр	50,65429	0,98714	1,05619	8,41524	150,000
Итого:	283,84429	6,33047	10,94524	39,55334	336,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Кукуруза консервированная 20/30 гр.	29,40000	0,70524	0,13190	5,59667	30,000
Щи вегетарианские со сметаной	57,97810	1,08095	3,25524	5,47619	150,000
Тефтели из говядины и индейки с рисом "Ёжики"	113,13857	8,91762	5,71000	4,18857	60,000
Картофельное пюре 130 гр	122,86667	2,57286	3,26238	19,00429	130,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	27,67286	0,01333	0,00000	6,61095	150,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	451,55620	16,79000	12,89952	63,43667	572,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	170,33810	4,12952	4,38048	25,01714	70,000
Итого:	339,83810	8,62952	8,88048	53,51714	220,000
Всего:	1 121,23859	32,24999	32,82524	166,60715	1 228,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты и полноценный ужин (овощи в любом виде)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

14.04.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 14.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	155,91200	3,94367	5,37821	19,71142	200,000
Батон с маслом 35/6 гр	124,57533	2,62396	5,96063	18,00346	41,000
Чай с молоком 200 гр	66,86221	1,27950	1,36892	11,16096	200,000
Итого:	347,34954	7,84713	12,70776	48,87584	441,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	45,80833	0,49583	0,09917	10,01583	100,000
Итого:	45,80833	0,49583	0,09917	10,01583	100,000
Обед					
Кукуруза консервированная 20/30 гр.	29,07333	0,69425	0,13000	5,51100	30,000
Щи вегетарианские со сметаной	70,70729	1,45738	3,64867	7,35192	200,000
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	142,63758	10,99946	7,22171	5,25054	80,000
Картофельное пюре 130 гр	123,43379	2,54346	3,41613	18,74025	130,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	28,29254	0,01933	0,00000	6,72200	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	51,81125	1,88100	0,34200	11,91300	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	55,87313	1,83033	0,21675	12,06575	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	501,82891	19,42521	14,97526	67,55446	697,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	171,14792	4,52500	4,52500	28,65833	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	186,28246	4,48954	4,45933	27,93629	70,000
Итого:	357,43038	9,01454	8,98433	56,59462	220,000
Всего:	1 252,41716	36,78271	36,76652	183,04075	1 458,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты и полноценный ужин овощи в любом виде)